取扱説明書（納豆の作り方）

- 始める前に、必ずせっけんでしっかりと手を洗い、衛生的に行いましょう。
- 用具は、使う前に必ず熱湯につける・熱湯をかけるなど熱湯消毒を忘れずに！
- 熱湯や圧力鍋を使う時は、けがややけどに十分注意して下さい。
- 万が一、作った納豆から異臭などがする場合は食べないで下さい。

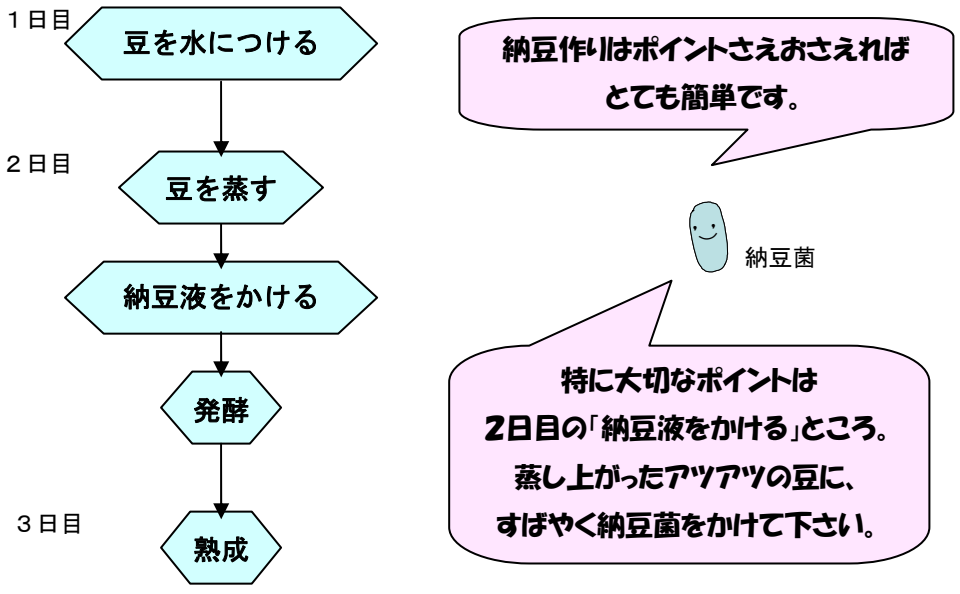
用意するもの

- 『（自家製）手作り納豆セット』
- **圧力鍋**……圧力鍋がない場合は普通の鍋もしくは電子レンジで煮ることもできますが、時間と手間がかかります。 詳細 ⇒ p. 8 参照。
- **ザル**
- **小さじ（ 5 cc ）計量スプーン**
- **湯のみ**

（小さじ（ 5 cc ）計量スプーン、湯のみ）：納豆液づくり用。使用前に熱湯消毒して下さい。

- **ラップ（食品用ラップフィルム）**……発酵容器に敷く、作った納豆を包む、など。
- 室温が 30℃以上の場合……毛布またはタオルケット。
- 室温が 30℃以下の場合……こたつ、電気毛布、電気あんか、湯たんぽなどの熱源と、毛布、タオルケット、発泡スチロールなどを利用して、温度が保てるよう工夫して下さい。 詳細 ⇒ p. 3 参照。

全体的な流れ



》》》１日目

大豆を水につける

大豆　100 g※を用意し、虫食いなどの傷んだ豆を取りのぞいて、傷めないようやさしく洗います。

※ 大豆 100 g から約 200 g の納豆ができあがります（4～5 食分）。

鍋に洗った大豆とお好みの水をたっぷり入れて一晩おき、吸水させます。大豆は想像以上に水を吸いますので、豆の量の 5 倍量以上の量の水につけて下さい。

↓

（例）大豆 100 g の場合 ⇒ 計量カップ 2 杯以上

豆がしっかり水を吸うと、豆は約 2 倍にふくらみます。
豆をなるべく均一な状態にするために、ふくらまなかった豆は除きましょう。

↑　↑
水につけた直後　吸水後

↑　↑
水につける前　吸水後

ポイント

- **水が足りなくならないよう、たっぷり多めの水につけて下さい。**
- **豆の選別により、豆を均一でムラのない状態にしておきましょう。**
- **水を吸わず、ふくらまなかった豆は取り除いて下さい。**
- **吸水させる水は、もちろん飲料用水道水でも十分ですが、吸水する水によって納豆の味が変わる、と言われているので、こだわりの水を吸水させてみてもよいでしょう。**

》》》２日目

①発酵容器の準備

④ですぐに使えるよう、あらかじめ準備しておきましょう。付属品の発泡スチロールにラップ（食品用ラップフィルム）を敷きます。後ほど、蒸して納豆菌をかけた豆を入れ、発酵容器となります。

埃や雑菌が
入らないよう、
④で使うまで
ふたをしておいて
下さいね。

30℃以上の場合

発泡スチロールの発酵容器を毛布やタオルケットでくるめば O.K.

30℃以下の場合

- タオルでくるんでこたつに入れる
- 電気毛布でくるむ
- 大きめの発泡スチロール＋湯たんぽ
- 電気あんか＋毛布

例

大きな発泡スチロールに、タオルでくるんだ発酵容器と電気あんかを入れ、タオルケットをかけました。

室温 30℃以下の場合は、熱源を用いて 35～42℃の温度が保てるよう工夫が必要です。こたつがある場合は、『発酵容器をタオルでくるんでこたつにいれるだけ』でよいので簡単ですが、あまり熱源に近すぎる位置に置くと温度が上がりすぎてしまうので注意してください。

ポイント

- **納豆菌が育つのに最も適した温度は 40～42℃です。**
- **30℃以下では増殖スピードが半減し、10℃以下になると増殖は止まってしまいます。**

②納豆液をつくる

雑菌汚染を防ぐため、使用前に湯のみと軽量スプーンの熱湯消毒を行います。熱湯消毒は、湯通しをする要領でグラグラと沸かした湯にくぐらせる、または熱湯をかける、などして、ザルにとって冷まして下さい。

また、納豆液づくりには、水を約 5 分間沸騰させた水を使用して下さい。

納豆菌の袋の中に入っているプラスチックスプーンで 2 杯分の納豆菌を先ほどの湯のみに入れ、一度沸騰させた水を小さじ 1 杯加え、よくかき混ぜて溶かします。 これを『納豆液』と呼びます。

納豆菌は熱に強いので
冷ます必要はありません。

納豆菌　2 杯　＋　一度沸騰させた水 小さじ 1 杯

↑
付属のプラスチックスプーン

↑
後ほどまた使います

ポイント

- **熱湯消毒の際、やけどにはくれぐれもご注意下さい。**
- **計量スプーンは後ほど使用するので、湯のみに入れたまま、④で使うまで雑菌が入らないようラップをしておきましょう。**

③豆を蒸す（圧力鍋がない場合 ⇒ p. 8 参照）

水につけておいた豆をザルにとって水をきり、中敷きの高さまで水をはった圧力鍋で豆を蒸します。蒸し時間は鍋によって異なりますので圧力鍋に付属の取扱説明書に従って下さい。

豆のやわらかさの目安は、親指と小指で軽くつかんでつぶれるくらいです。

豆は「やわらかすぎるかな？」
と思うくらいに
やわらかく蒸してください。

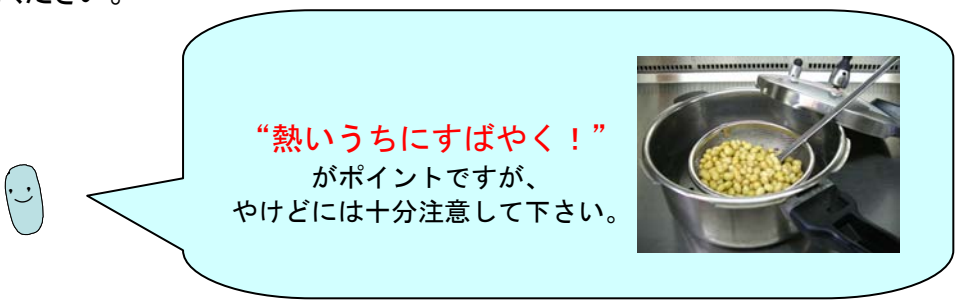
左から順に、
吸水後の豆、
蒸し具合が不十分な豆、
十分にやわらかくなった豆。

ポイント

- **③, ④が、納豆作りの成功・失敗を左右する最も重要な工程です。**
- **豆がアツアツのうちに納豆菌をまくことが重要なポイントです。熱刺激により、納豆菌が胞子（休眠状態）から目覚め、活動を始めます。**
- **蒸し終わったらすぐに次の工程④にうつれるよう、発酵容器や納豆液、スポイトなど、必要なものを準備しておいて下さい。**
- **圧力鍋がない場合は、p. 8 の方法で煮ることもできますが、時間と手間がかかります。また、圧力を使うと旨味が逃げにくいので、味・栄養の面からも、煮るよりも蒸した方が優れています。**
- **圧力鍋の使用方法を守り、安全に行って下さい。また、やけどやけがに注意して下さい。**

④納豆液をかける

蒸した豆が熱いうちにスポイトで納豆液を 1 ml かけて計量スプーンで軽く混ぜ、すばやく①で準備した発酵容器に移し、2 cm 以上に重ならないよう平らにしてふたをしてください。



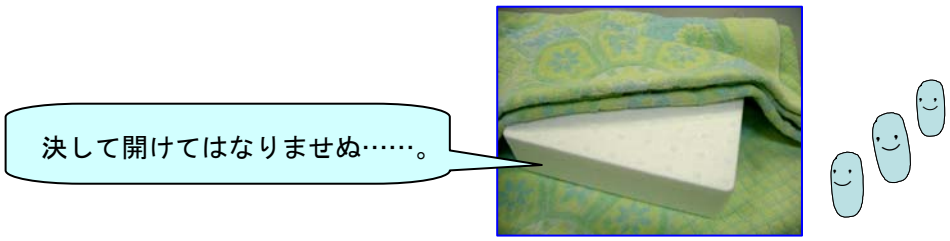
ポイント

- **できるだけ熱いうちに納豆菌をかけるのがポイントです。菌に熱刺激を与える役割もありますが、冷めると雑菌が生えてしまう危険性がありますので注意してください。**
- **水分が多すぎると失敗の原因になります。しっかりと水分をきって容器に入れてください。**

⑤約 40℃（35～42℃）で一晩保温【発酵】

①で準備したように、気候・天候に応じて熱源が必要な場合は熱源を用いて翌日まで保温し、発酵させて下さい。

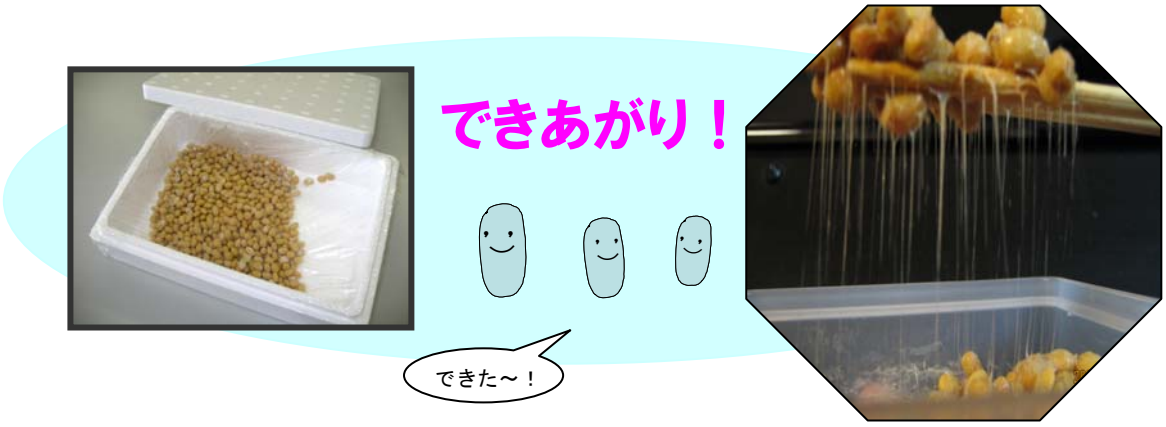
熱源を用いて保温した場合は、発酵容器の周囲が約 40℃の温度を保っているかどうか、時々確認して下さい。ただし、納豆の品温低下、雑菌混入を防ぐため、発酵容器（納豆を入れた発泡スチロール）は翌日まで開けないでください。



》》》３日目

冷蔵庫で保存する【熟成】

大豆の表面が白くおおわれ、糸が引いたら納豆の完成！・・・ですが、さらにおいしい納豆にするため、できた納豆を冷蔵庫で保存し、熟成させます。乾燥して固くなるのを防ぐため、発泡スチロールの発酵容器から出し、空気に触れないようラップでぴったりと包んで冷蔵庫で半日～1 日冷蔵して下さい。



ポイント

- **低温でしばらくおくことで熟成され、旨味が増します。**
- **異臭がする場合は納豆菌以外の雑菌が生えてしまった可能性がありますので、食べないようにして下さい。**
- **作った納豆は、5 日以内になるべく早くお召し上がり下さい。**

【番外編】 他の豆や豆以外のものを使って納豆作りにチャレンジ！

納豆は大豆以外の豆からも作ることができます。納豆化には豆をやわらかくすることがポイントですので、固い豆は浸漬時間、蒸し時間を長くするなどの対応が必要です。

さらに、豆以外のものも納豆化してみましょう！…… 例 ： 銀杏、チーズなど

圧力鍋がない場合は…

納豆づくりには、味・栄養、時間と手間、省エネ、全ての面で圧力鍋で蒸す方法が最も適していますが、ない場合は次の方法でも作ることができます。

その1>> 普通の鍋で煮る

大豆は通常の煮豆の豆よりもやわらかくしなければならないので、かなり時間がかかります（約 9 時間！）。煮ているうちに、湯が蒸発してなくなってくるので途中で湯を追加してください。側について目を離さず、噴きこぼれや湯切れにご注意ください。

その2>> 電子レンジで煮る

～必要なもの～

・レンジ対応のガラスボウルまたはどんぶり（大豆が十分に浸る量の湯が入る大きさ）
・電気ポットの湯（約 90℃の湯）
・レンジ対応のクッキングシート（丸く切って数カ所穴をあけておきます）
・ラップ（食品用ラップフィルム）

ガラスボウルまたはどんぶりに、吸水した大豆と大豆が十分に浸る量（例：乾燥重量 100g の大豆に対し、300 ml）のポットの湯を入れてクッキングシートで落としぶたをし、ラップでぴったりとふたをします。【600 W （レンジ中または強） で 10 分加熱】を様子を見ながらやわらかくなるまで数回（3～5 回）繰り返します。大豆の表面が乾燥していると納豆菌が生えないので、10 分ごとにポットの湯を追加し、大豆がしっかり湯に浸っている状態で加熱してください。

【③豆を蒸す】の代わりに、いずれかの方法で大豆を煮て十分にやわらかくなったら、ザルにとって水分をきり、すばやく納豆液をかけてください。 ⇒ p. 6 ④ へ

疑問点などございましたら、付属の「質問用紙」でお問い合わせ下さい。

KOJI-ZA（株式会社糀屋三左衛門）
〒441-8087 愛知県豊橋市牟呂町内田 111-1
TEL：0532-31-0311 FAX：0532-31-0316
営業時間：月～金曜日 9:00～17:00
http://www.koji-za.co.jp/